

قسم التدريب الرياضي	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	جامعة محمد خيضر بسكرة
المادة: علم النفس الرياضي	امتحان السداسي الثاني	المستوى: سنة أولى ماستر
أستاذ المقياس: د. بن عيسى	التوقيت: 10:00 - 11:30	المكان: القاعة 09
		التاريخ: الأربعاء 2024/05/22

الأسئلة

السؤال الأول: (02 نقطة)

- عرف المصطلحات التالية: المدرب العقلي، نموذج الشفرة الثلاثية، التصور الذهني، الصلابة الذهنية.

السؤال الثاني: (02 نقطة)

- ناقش لماذا الأصح: علم نفس الرياضة والتمرينات وليس علم النفس الرياضي؟

السؤال الثالث: (02 نقطة)

- ما نقاط القوة والضعف في نموذج Cs 4 من الصلابة الذهنية؟

السؤال الرابع: (04 نقاط)

- ناقش لماذا الأساطير المتعلقة بالتدريب على المهارات النفسية غير صحيحة.

السؤال الخامس: (05 نقاط)

- كنت تريد أن تبدأ برنامج التدريب على المهارات النفسية مع فريقك، وتقرر توظيف أخصائي نفسي رياضي للمساعدة في إدارة البرنامج. ناقش كيف يمكنك كمدرّب أن تتفاعل مع أخصائي علم النفس الرياضي. ماذا سيكون دورك في برنامج التدريب على المهارات النفسية؟ مناقشة القيود والمزايا لهذا النهج.

السؤال السادس: (05 نقاط)

- لقد عانى أحد لاعبيك من انخفاض في الثقة. صِف ما ستفعله وكيف ستساعد اللاعب بالتصور الذهني.

قسم التدريب الرياضي	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	جامعة محمد خيضر بسكرة
المادة: علم النفس الرياضي	امتحان السداسي الثاني	المستوى: سنة أولى ماستر
أستاذ المقياس: د. بن عيسى	التوقيت: 10:00 - 11:30	المكان: القاعة 09
التاريخ: الأربعاء 2024/05/22		
الإجابة النموذجية		

السؤال الأول: (02 نقطة) تعريف المصطلحات:

- **المدرّب العقلي:** هو الشخص الذي لديه خلفية علمية متسعة في مجال علوم الرياضة بالإضافة إلى حصوله على دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس وعلم النفس الرياضي (0.25). ويُنظر إلى الإخصائي النفسي التربوي الرياضي على أنه "المدرّب العقلي" الذي يقوم بتعليم وإكساب اللاعبين الرياضيين أو الممارسين للرياضة المهارات النفسية المختلفة (0.25) التي تساهم في مواجهة القلق والاستثارة والضغط وتهيئة اللاعبين نفسيًا قبل الاشتراك في المنافسات الرياضية، وكذلك الإسهام في سرعة تعلم وإتقان المهارات والقدرات الحركية والخطوية.
- **نموذج الشفرة الثلاثية:** هذا النموذج يشرح كيفية تسهيل التصور الذهني (0.25)، وفيه أوضح آيسن بأن التصور الذهني يوفر إحساسًا بالواقع للرياضي وهو ما يتيح له التفاعل كما لو أنه يتفاعل مع العالم الحقيقي وهذا ما يحفز الاستجابات الفسيولوجية (0.25).
- **التصور الذهني:** التكوين أو إعادة تكوين خبرة داخل ذهن الفرد (0.25)، وتتضمن العملية استدعاء المعلومات والخبرات من الذاكرة، وتحويل هذه المعلومات إلى نمط صور ذات معنى (0.25).
- **الصلابة الذهنية:** المهارة (0.25) التي تحدد إلى حد كبير كيف يتعامل الناس بفعالية مع التحديات والضغطات والتوتر بغض النظر عن الظروف السائدة. القدرة الشخصية على تقديم مستويات عالية باستمرار من الأداء الشخصي على الرغم من التحديات والضغطات والشدائد اليومية (0.25).

ملحوظة: تقبل تعاريف أخرى تمتاز بالدقة العلمية.

السؤال الثاني: (02 نقطة) مناقشة لمانا الأصح: علم نفس الرياضة والتمرينات وليس علم النفس الرياضي؟

يحاول علم النفس الرياضي أن يفهم سلوك وخبرة الشخص وعملياته العقلية في المجال الرياضي ومحاوله قياسها للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي. ومصطلح علم النفس الرياضي ظل لفترة طويلة - منذ بداية الستينيات - وحتى حوالي نهاية الثمانينات موضع الاتفاق بين

العديد من الباحثين والمؤلفين من حيث أنه المجال العلمي والتطبيقي الذي يربط ما بين علم النفس والرياضة (00.50). إلا أنه حوالي بداية التسعينات من هذا القرن ظهر اتجاه معاصر نحو إمكانية استخدام مصطلح علم نفس الرياضة والتمرين البدني بدلاً من المصطلح الشائع والمعروف وهو علم النفس الرياضي (00.50)

لأنه يبحث في فهم ومساعدة رياضيي النخبة والأطفال الصغار والأفراد الذين لديهم إعاقة بدنية أو ذهنية والكبار المشاركين العاديين (00.50) للوصول لأعلى مشاركة وأفضل أداء والنمو والرضا الشخصي من خلال المشاركة (00.50)

السؤال الثالث: (02 نقطة) توضيح نقاط القوة والضعف في نموذج Cs 4 من الصلابة الذهنية؟

تضمن نموذج Cs 4 من الصلابة الذهنية والذي يستند إلى نظرية كوباسا للصلابة:

- **التحدي:** يشير هذا إلى الرياضيين الذين يشاهدون أحداثاً رياضية باعتبارها قابلة للتغيير وهي فرصة وليست تهديد (0.25).

- **الالتزام:** يكون لدى الرياضيون الذين يحصلون على درجة عالية من هذه الصفة ميل إلى إدماج أنفسهم في الأحداث الرياضية، بدلاً من مجرد مشاهدتها (0.25).

- **التحكم:** يتعلق الأمر بالرياضيين والشعور كما لو أنهم يتحكمون في الحدث الرياضي (0.25).

- **الثقة:** إحساس قوي بالإيمان بالنفس والذي لا ينتزع بشأن قدرته على تحقيق النجاح (0.25).

نقاط قوة هذا النموذج أنه: تضمن الجانب الإيجابي والسلبي مع محاولة تغيير السلبي إلى إيجابي. تضمن جوانب كافية من شخصية الرياضي. أما نقاط الضعف والتي بسبها تلقى انتقادات من الباحثين في أبحاث علم النفس الرياضي، اقترحوا أن هذا النموذج يمثل الصلابة مع إضافة الثقة (01 نقطة).

السؤال الرابع: (04 نقاط) مناقشة لماذا الأساطير المتعلقة بالتدريب على المهارات النفسية غير صحيحة.

أسطورة 1 التدريب على المهارات النفسية فقط "لمشاكل" الرياضيين (0.25): يعتقد كثير من الأفراد خطأ أن جميع المختصين يعملون مع الرياضيين الذين يعانون من مشاكل نفسية، وهذا ببساطة ليس هو الحال. بدلاً من ذلك، من الممكن معالجة معظم الاحتياجات الرياضية، مثل: وضع الأهداف، التصور الذهني، التركيز، تنظيم الاستثارة... إلخ (00.75).

أسطورة 2 التدريب على المهارات النفسية: لتدريب النخبة فقط (0.25): تميل المجلات الشعبية ووسائل الإعلام الإخبارية إلى التركيز على الرياضيين الأولمبيين والمهنيين الذين يعملون مع مراكز الرعاية النفسية،

ولكن العديد من الجماعات الأخرى تتلقى استشارة علم النفس الرياضي أيضًا، مثل: ذوي الإعاقة الذهنية، ضعف السمع، بل ملائمة لجميع الرياضيين (00.75).

أسطورة 3 التدريب على المهارات النفسية يوفر حلولًا "إصلاح سريع" (0.25): يعتقد الكثير من الأفراد خطأً أن علم النفس الرياضي يقدم حلولًا سريعة للمشاكل النفسية. ولكن التدريب على المهارات النفسية ليست سحرًا، فلن يتحول لاعب متوسط إلى نجم. ومع ذلك، فإنه سوف يساعد الرياضيين على تحقيق إمكاناتهم وتعظيم قدراتهم (00.75).

أسطورة 4 التدريب على المهارات النفسية ليس مفيدًا (0.25): برر بطل بطولة ويمبلدون السابق غوران الذي قال: "تستلقي على المقعد، ويأخذون أموالك، وتخرج بالمزيد من المتاعب مقارنة عند الدخول". ومع ذلك تشير الأبحاث العلمية الكبيرة، وكذلك التقارير القصصية للرياضيين والمدربين إلى أن المهارات النفسية تعزز في الواقع الأداء (00.75).

السؤال الخامس: (05 نقاط) وصف ما ستفعله وكيف ستساعد اللاعب بالتصور الذهني.

- أن يشرح الطالب التعليمات (01 نقطة).
- أن يشرح سياق التصور العام (1 نقطة).
- أن يشرح سياق 30 ثانية إيقاف عند ممارسة التصور الذهني (00.75).
- أن يشرح سياق دقيقتين إيقاف أثناء ممارسة التصور الذهني (00.75).
- أن يشرح سياق 30 ثانية إيقاف عند ممارسة التصور الذهني (00.75).
- أن يشرح سياق 20 ثانية إيقاف عند ممارسة التصور الذهني (00.75).
- نهاية التدريب على ممارسة التصور الذهني.

السؤال السادس: (05 نقاط)

- كنت تريد أن تبدأ برنامج التدريب على المهارات النفسية مع فريقك، وتقرر توظيف أخصائي نفسي رياضي للمساعدة في إدارة البرنامج. ناقش كيف يمكنك كمدرّب أن تتفاعل مع أخصائي علم النفس الرياضي. ماذا سيكون دورك في برنامج التدريب على المهارات النفسية؟ مناقشة القيود والمزايا لهذا النهج.

- يجب أن يذكر الطالب الحالات التي يعمل (يتفاعل) فيها المدرب وأخصائي علم النفس الرياضي معًا (01 نقطة).
- يجب أن يذكر الطالب الحالات التي يفضل فيها المدربون عدم العمل (عدم التفاعل) مع أخصائي علم النفس الرياضي (01 نقطة).
- بعد أن يتعرف الطالب على هذه الحالات يصبح على دراية بكيفية التفاعل مع الأخصائي النفسي الرياضي.
- دور الطالب (المدرّب) في برنامج التدريب على المهارات النفسية؛ يعتمد على سلوك اللاعب (غير سوي، سوي، فائق السواء)، بعد ذلك يقوم المدرب بالعمل مع اللاعب أو الإحالة إلى الأخصائي المناسب (02 نقطة).
- لمناقشة القيود والمزايا لهذا النهج، يجب أن يدرك الطالب القضايا الأخلاقية المرتبطة بممارسة علم النفس الرياضي (النصائح والنواهي) (01 نقطة).